



MO

Knabberrohkost
Grießbrei
 (WE,MP,GL,LK,ZU)
 dazu gelbe Fruchtsoße, kalt (FRU,ZI,ZU)
 (Soße aus Aprikosen und Pfirsichen)

Eisbergsalat
 dazu Vinaigrette (5,6,SF,SW,ZU)
 Bechamelkartoffeln (WE,MP,GL,LK,ZW)
Veg. Schnitzel (WE,SJ,GL)
 Obst

Eisbergsalat
 dazu Vinaigrette (5,6,SF,SW,ZU)
 Bechamelkartoffeln (WE,MP,GL,LK,ZW)
Mini-Geflügelwiener
 (3,5,FL,MÖ,TO,ZU,ZW)
 Obst

DI

Paprika-Mais-Gurkensalat
 (5,6,SW,PA,ZU,ZW)
 Vollkornspirelli (WE,GL)
Käsesahnesoße (MP,FRU,LK,ZI,ZU,ZW)
 Obst

Knabberrohkost
 Couscous (WE,GL) (Grieß aus Hartweizen)
Gemüsecurry mit Kokosmilch
 (CU,FRU,KN,MÖ,TO,ZI,ZU,ZW)
 (Currysoße aus Kokosmilch mit Brokkoli,
 Blumenkohl, Möhren und Rosinen)
 Obst



Schülerkracher
Wraps zum Selberbasteln
 Tortillafladen (WE,GL), Salatmix, Käse (MP)
 American Dressing (MP,KN,LK,TO,ZU)
 Obst

MI

Knabberrohkost
 dazu Joghurt-Quark-Dip (MP,LK)
Süßkartoffelsuppe (MP,CU,LK,MÖ,ZW)
 Vollkornfladenbrot (WE,RO,SE,GL)
 Quarkbällchen (7,WE,EI,MP,SE,GL,LK,NÜ,ZU)

Krautsalat (5,6,SW,ZU)
 Parboiled Reis
Vegetarisches Gyros (SJ,KN,ZW)
 (Soja-Gyros)
 dazu Tsatsiki (MP,KN,LK)
 Quarkbällchen (7,WE,EI,MP,SE,GL,LK,NÜ,ZU)

Krautsalat (5,6,SW,ZU)
 Parboiled Reis
Hähnchengyros (FL,KN,ZW)
 dazu Tsatsiki (MP,KN,LK)
 Quarkbällchen (7,WE,EI,MP,SE,GL,LK,NÜ,ZU)

DO

Kartoffelbrei (MP,LK,MN)
 frische Möhren (MÖ)
 dazu Petersilienbutter (MP)
Fischfrikadelle (WE,EI,FI,MP,SF,GL,LK,ZW)
 (Alaska Seelachs, Kabeljau, Seelachs, Schellfisch, Seehecht)
 Obst

Knabberrohkost
Spanische Kartoffeltortilla
 (EI,MP,MÖ,PA,ZI)
 (Teig aus Kartoffeln, Käse und Ei, belegt mit Möhren,
 Zucchini und Paprika)
 Obst

Salatteller "Bunte Brise"
 (1,EI,MP,PA,TO)
 (Eisbergsalat, Tomate, Gurke, Mais, Paprika, Käse und Ei)
 dazu French Dressing (5,6,MP,SF,SW,KN,LK,ZU)
 (Dressing aus saurer Sahne, Senf und verschiedenen
 Gewürzen)
 Sonnenblumenkernbrötchen (WE,RO,GL)
 Obst

FR

Knabberrohkost
Ravioli in Tomate
 (WE,SJ,MP,GL,KN,LK,MN,MÖ,TO,ZI,ZU,ZW)
 (Nudeln gefüllt mit Gemüse und Käse)
 Heidelbeerjoghurt (MP,FRU,LK)

Knabberrohkost
 Nudelsalat mit Pestodressing
 (WE,MP,GL,LK,KN,PA,TO,ZI)
Linsenfrikadelle (MP,HN,KN,LK,NÜ,ZW)
 (rote Linsen, Haselnüsse, Quark und Käse)
 Heidelbeerjoghurt (MP,FRU,LK)

3

